



PREZZEMOLO & VITALE

# Contenuti

## Editoriale

E se i tropici arrivano da noi?

*WHAT IF THE TROPICS COME TO US?*

- Giusi Vitale

## Speciale grigliate

Ci vuole il fuoco

*WE NEED THE FIRE*

## DiVini

Profumo di primavera

Selezione Italia

*LONDON SELECTION*

- Steve&Nadia

## Mangia come parli

Va bene il sushi, ma gli insetti no  
(Tra il cibo sintetico e il clean  
food, c'è di mezzo il pane)

*SUSHI IS FINE BUT INSECTS ARE NOT  
(BREAD LIES BETWEEN SYNTHETIC  
AND CLEAN FOOD)*

- Paola Marino

## Ricetta della focaccia barese

*RECIPE OF BARESE FOCACCIA*

- Chef Michele Mirabile

## Siamo i nostri produttori

La tradizione è un'innovazione  
che ce l'ha fatta

*TRADITION IS A SUCCESSFUL  
INNOVATION*

## La dispensa del mese

Burger vegani e gluten-free,  
salse in esclusiva, paté siciliani,  
Pancetta Giovanna

*VEGAN AND GLUTEN-FREE BURGERS,  
EXCLUSIVE SAUCES, SICILIAN PATÉS,  
PANCETTA GIOVANNA*

## Do, eat yourself (smart)

Se mi lasci ti conservo

*THE ETERNAL SUNSHINE  
OF THE SELF-RELIANT PANTRY*

- Paola Marino

## The new terroir

La quiche dell'incoronazione,  
una versione siciliana

*CORONATION QUICHE  
WITH SICILIAN EDGE*

- Anna Amalfi

## WHAT IF THE TROPICS CAME TO US?

*The tragic events that have shaken the Emilia-Romagna region should make us reflect: if we take space from Nature, sooner or later, she will take it back.*

*And, well, I want to know where the butterfly is and possibly even enter Bradbury's story to kill Eckels. Yes, because it seems crystal clear that **the butterfly effect**, the flapping of a butterfly's wings that has probably overheated the Pacific Ocean – what an oxymoron is its name! – and turned into a giant heater radiating heat throughout the Earth, **should be addressed at the root**. And since we genuinely like butterflies, it would be better to take steps to protect them so that they would not heat up the ocean in turn. Basically, according to those who investigate these phenomena rigorously, like geologist Mario Tozzi who has recently written in the Italian newspaper La Stampa, the trigger for high pressures, strong trade winds, and warmer ocean currents is also to be ascribable to: “[...] the flooding of concrete and tarmac with which we have coated the entire national territory without paying the slightest attention to slopes, waterways and coasts”. In short, **Italy is increasingly tropicalizing**. And even if we try to take advantage of that, we are currently facing natural disasters that have worryingly affected the central northern areas and dramatically damaged the south, where the winter drought had already wreaked havoc, and the unusual spring rains are now doing the rest. I used the term “worryingly”, but, in fact, we are in the drama. **We are greatly concerned** by what has recently happened in the Emilia-Romagna region, ravaged by flooding. **We feel sorrowful for the casualties of such a tragedy**. And we are saddened for the producers who **lost their crops**, which implies that fruit and vegetable stalls will be less rich, posing frightening damage*

*also to our suppliers who have invested their time, resources, heart and brain. They saw everything blown away in a heartbeat. I say this because I would like you to look at the products you find when shopping as if you looked at something incredibly **precious, rare and hard to find**. I say this so that each of us may reflect on the fact that this blessed from-farm-to-fork approach is not a humbug conceived merely for selling but a structured necessity to defend us from Eckels coming from the future to devastate our present. However, when preparing this issue, we had already inserted more than one article related to this theme because talking about methods for **preserving food**, even without a refrigerator, is a way to **optimize** resources, as well as it would be to start experimenting with **Clean Eating – but, how lovely is the idea of a respectful, clean, good food!** This magazine's issue also tells you about **those who have innovated healthily** and consistently with the Earth. And finally, with our mind turned to London – our second, sweet home – here is a **“Coronation quiche”**, designed to celebrate a crown, which we can prepare by adapting to where we are. Maybe that's precisely the right idea: **let's adapt ourselves because Nature is neither adaptable nor negotiable and replicable**. And, if we take her space from her, sooner or later, she will take it back. Let's bolster our strength. Let's be strong. Chin up, Emilia Romagna! Chin up, Italy!*

*As for the Butterfly effect and the character Eckels: see “Noise of Thunder” – Ray Bradbury, 1952.*

# Editoriale

## E se i tropicali arrivano da noi?

La tragedia che ha sconvolto l'Emilia Romagna deve farci riflettere: se togliamo spazio alla natura, lei prima o poi se lo riprende

E niente, io voglio sapere dove sta la farfalla, e forse anche entrare nel racconto di Bradbury e uccidere Eckels (da non confondere con il Chuck Norris di Rombo di Tuono). Sì perché mi pare chiaro che questo battito d'ali che ha surriscaldato il Pacifico - e l'ossimoro del nome balza agli occhi - rendendolo un enorme termosifone che si libera dal calore espandendolo sulla terra, **questo effetto farfalla, dicevo, va affrontato** alla radice. E siccome le farfalle ci fanno simpatia, ecco, se evitassimo di ucciderle, loro non scalderebbero l'oceano.

Provo a sintetizzare: alte pressioni, forza degli Alisei, correnti oceaniche che continuano a surriscaldarsi, e, stando al parere di chi questi fenomeni li conosce e li studia a fondo, la ragione è da ricercare anche in quello che il geologo Mario Tozzi ha scritto sul quotidiano La Stampa: “[...] l'alluvione di cemento e asfalto con cui abbiamo ricoperto l'intero territorio nazionale, senza una minima attenzione a versanti, corsi d'acqua e coste”.

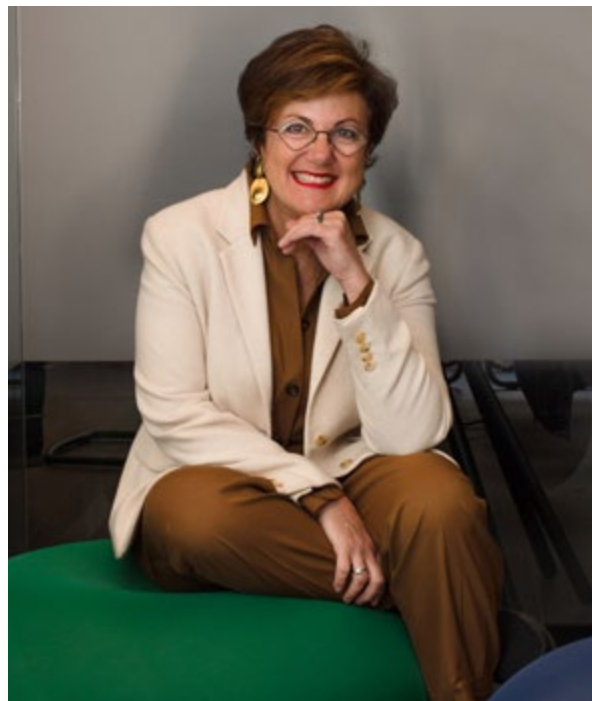
Insomma, **l'Italia si sta tropicalizzando.**

E per quanto si possa provare a trarne vantaggio, in queste ore stiamo affrontando calamità che coinvolgono in modo preoccupante le zone centro settentrionali e stanno creando danni spaventosi anche al sud, dove la siccità invernale aveva già danneggiato molto, e le inusuali piogge primaverili stanno facendo il resto.

Dico “preoccupante” ma siamo al dramma.

**Siamo allarmati** per quello che è accaduto nelle zone dell'Emilia Romagna sconvolte dalle alluvioni, **siamo addolorati per le vittime innocenti** di questa tragedia.

E siamo amareggiati per i produttori che hanno **perso i loro raccolti**: i banchi dell'ortofrutta si fanno meno ricchi con un danno spaventoso anche per i nostri fornitori, persone che investono tempo, risorse, cuore e cervello che hanno visto spazzato via tutto in un battito d'ali. Lo dico perché vorrei che guardaste ai prodotti che trovate quando andate a fare la spesa come si guarda a qualcosa di molto, molto **prezioso, raro, difficile.**



Lo dico affinché ognuno di noi possa fare una riflessione sul fatto che questo benedetto “km0” non è una fandonia pensata per vendere ma una necessità strutturata per difenderci da Eckels, che arriva dal futuro e ci devasta il presente. D'altra parte, quando abbiamo cominciato a preparare questo numero ci avevamo già messo dentro più d'un tema che proprio con questo ha a che fare, perché suggerire come **preservare** il cibo anche senza frigorifero è un metodo per **ottimizzare** le risorse, così come lo sarebbe cominciare a sperimentare questo **Clean Food (ma che bella idea è quella di un cibo rispettoso, pulito, buono?)**.

In questo numero del nostro magazine vi raccontiamo anche di **chi ha innovato in modo sano** e coerente con la terra. Ed infine, con lo sguardo rivolto a Londra, nostra seconda casa, dolce casa, ecco una **“Quiche dell'Incoronazione”** che nasce per celebrare una corona e che possiamo replicare, adattandola al posto in cui siamo. Forse l'idea giusta è proprio questa: **adattiamoci noi, perché la natura non è adattabile**, non è negoziabile e non è replicabile. E se le togliamo spazio, allora lei prima o poi se lo riprende. Facciamoci forti, facciamoci forza. Coraggio Emilia Romagna, coraggio Italia.

Sul Butterfly effect e su Eckels:  
cfr Rumore di Tuono - Ray Bradbury 1952.

Siamo i nostri produttori

## La tradizione è un'innovazione che ce l'ha fatta

Il racconto di Nicolò Ravale  
per l'azienda agricola Barbuscia,  
tre generazioni di coltivatori di rapporti  
(e di carciofi)

Isolani isolati, dice della sua azienda, e della sua famiglia, Calogero Barbuscia, figlio di Rocco e padre di un altro Rocco, che porta il nome del nonno, così come vuole la tradizione nel sud Italia. Quasi al centro della Sicilia, tra le colline ennesi, in una campagna tradizionalmente povera, ci sono i campi dell'**Azienda Agricola Barbuscia**, impresa fondata negli anni '50 con vocazione cerealicola e orticola, che ha arricchito il proprio lavoro, all'inizio degli anni 2000, inserendo l'opificio.

Siamo dunque alla terza generazione che si avvicenda, affrontando la sfida della continua innovazione sempre nel solco - letteralmente - della tradizione. "Conservare è una necessità dettata dal rispetto della stagionalità: quando lavori con materie prime che dipendono dal tempo e sono soggette alle intemperie, devi affrontare i cicli naturali. O lo fai a suon di chimica o fai come facevano gli avi, imparando a "mettere da parte" il raccolto per lavorarlo casomai dopo".

Un ragionamento semplicissimo, il cui sviluppo passa per anni di studi, esperimenti, e prove atti a trovare metodi di conservazione che possano preservare davvero il prodotto mantenendone consistenza, gusto, proprietà. La soluzione per Calogero Barbuscia, è un mix vincente di **tradizione e innovazione**: il prodotto viene raccolto nella stagione migliore e **processato interamente a crudo**, conservato, e poi ripreso per lavorarlo successivamente, cuocendolo direttamente nello stesso contenitore. Meno stress per il prodotto che subisce meno passaggi e resta gustoso, croccante, sano.



### TRADITION IS A SUCCESSFUL INNOVATION

*Nicolò Ravale tells about Azienda Agricola Barbuscia. Three generations of growers of 'relationships' (and artichokes)*

*'Secluded islanders', that's how Calogero Barbuscia defines his farm and his family – he is son to Rocco and father of another Rocco who bears his grandfather's name, as tradition dictates in southern Italy. Almost in the heart of Sicily, among the hills of Enna, in a traditionally poor countryside, there are the fields of the **Azienda Agricola Barbuscia**. The farm was founded in the 50s with cereal and horticultural vocation. At the beginning of the 2000s, a food processing plant was added.*

*Therefore, this is the third generation facing the challenge of continuous innovation always in the wake – literally speaking – of tradition. "Preserving is a need dictated by seasonality: when you work with raw materials that depend on the weather and suffer from bad weather, you have to deal with the natural cycles. You can do it with the help of chemistry or adopting your ancestors' way, learning to set aside the harvest and possibly process it later".*

*It's simple reasoning whose development has gone through years of studies, experiments, and tests to find preservation methods that could maintain the texture, taste and characteristics of the produce.*

## Siamo i nostri produttori

La sostenibilità? Semplice senso pratico: “Il prodotto di scarto va alle aziende zootecniche, in una logica di rete e relazioni consolidate nel tempo. Stiamo perfezionando un sistema che convoglia l’acqua piovana, così ottimizziamo i consumi e garantiamo irrigazione costante risparmiando risorse. Nei campi: meglio la zappa del diserbante. Magari resta in giro qualche “vergogna” così dicevano i nonni, riferendosi alla presenza di piccoli ciuffi giallini che emergevano sparsi sui campi, ma le erbe sono anche segno di terreno sano, trattato meno possibile. Magari i campi sono brutti, ma stanno bene e questo è quello che conta.

*Calogero Barbuscia’s solution is a winning mix of **tradition and innovation**: the product is harvested in the best season, **entirely processed when raw**, preserved and cooked later in the same container. The product undergoes fewer steps, and, being less stressed, it remains tasty, crunchy, and healthy. Sustainability? It’s a matter of a simple, practical sense: “We send the waste product to livestock farms, in a perspective of network and relationships deepen over time. We are improving a system that channels rainwater. By doing so, we’ll optimise consumption and guarantee constant irrigation while saving resources. In the fields: the hoe is better than the herbicide.*



## Siamo i nostri produttori



La sfida, semmai, è **lavorare artigianalmente e garantire le consegne**, cosa non sempre possibile perché la natura è imprevedibile.

Per questo lavoriamo con partner che sposano la nostra filosofia, naturale, artigianale, sano... e imprevedibile”.

**Nicolò Ravale**, international manager ci racconta anche la sfida con l'estero e le difficoltà che comporta non solo per le inevitabili differenze del mercato ma anche per i quantitativi richiesti:

“Se devi garantire a Luglio la produzione di Dicembre, non sempre puoi assicurare quantitativi alti, abbiamo provato a lavorare con cultivar diverse - il nostro è il carciofo violetto che ha origini in Provenza ma è dopo 4 decenni del tutto naturalizzato, ma esistono cultivar più produttive e facili - ma non ha funzionato, veniva fuori un altro prodotto e allora pazienza, troveremo un modo oppure lavoreremo con chi comprende e accetta il limite dell'artigianalità.”

“La storia con Prezzemolo & Vitale nasce da un lungo corteggiamento: avevo sentito parlare di loro da **Farinetti**, quando venne per la premiazione **Best in Sicily nel 2017**. Mi aveva colpito il suo racconto di questa storia di famiglia, che sceglie con occhio sostenibile, che seleziona eccellenze. Noi non lavoriamo con la GDO, perché ha logiche incompatibili con la nostra produzione, ma una catena con questo approccio poteva funzionare.

Allora li ho cercati, **Giusi Vitale** mi ha raccontato di quando a pulire i carciofi ci pensava lei, riducendosi con le mani nere, una storia genuina, vera, di passione e competenza. Abbiamo ragionato sul prodotto, sulla ricetta, sul packaging.

Ho amato l'idea che 'niente è impossibile' e quando le ho fatto provare la caponata e i carciofi alla brace, lei ha riconosciuto subito il sapore verace, l'affumicatura della brace, l'olio buono, gli aromi giusti. Da allora collaboriamo, sono sicuro che durerà a lungo: anche noi coltiviamo rapporti!”

## Siamo i nostri produttori



Maybe some “eye sores” remain around – as our grandparents used to say – referring to some small, yellowed tufts scattered on the fields. But weeds are also a sign of healthy soil, treated as little as possible. The fields may not be pretty to look at, but they’re healthy, and that’s what matters.

The challenge, if anything, is **to work by hand and guarantee deliveries**, which is not always feasible because nature is unpredictable. That’s why we work with partners who embrace our business philosophy, which is natural, artisanal, healthy... and unpredictable.”

International manager **Nicolò Ravale** also tells us about the challenge with foreign countries and the difficulties encountered due to the inevitable differences in the market and the quantities demanded as well:

“If you have to guarantee December’s production in July, it doesn’t mean you can always ensure large quantities. We tried to grow different cultivars – ours is the purple artichoke from Provence, which after four decades has become naturalised, but there are more productive and easier cultivars – and yet it didn’t work.

The result was a different product. Oh well! We will find a way or cooperate with those who comprehend craftsmanship and accepts its limits.”

“Our collaboration with Prezzemolo & Vitale has stemmed from a long courtship: I had heard about them from **Mr Farinetti** when he came for the **Best in Sicily award in 2017**. What struck me was the story of this family whose choices prioritise sustainability and culinary excellence. We do not work with large-scale distribution because its logic is incompatible with our production, but I thought a supply chain with such an approach would have been feasible. So, I contacted them. **Giusi Vitale** told me about when she used to clean all the artichokes and ended up getting her hands stained: a genuine, true story of passion and competence. We talked about the product, the recipe, and the packaging. I loved her motto, ‘Nothing is impossible’. And when I made her taste our caponata and grilled artichokes, she immediately recognised the true flavour, the smell of the smoky embers, the good olive oil, and the right aroma. Then, we have been collaborating ever since. I’m sure it will last a long time: we grow relationships, too!”

## Speciale grigliate

# Ci vuole il fuoco

Solo sul calendario la primavera inizia il 20 Marzo, in Italia, al sud in particolare, già a fine Febbraio, appena le giornate poco poco si allungano, la pioggia si fa ancora più rara e il sole torna caldo e tenace, si comincia a sentire profumo. Di mare magari, ma soprattutto di **grigliate, di pranzi in terrazza, di gite fuori porta**, di giornate all'aperto.

Bàrbecue o barbechù? Da "barbacoa" (**baa-bu-kan**, nella lingua degli Indiani Taino dei Caraibi) cioè il graticcio usato per porvi gli alimenti o dal francese "**de la barbe a la queue**" che indicava la cottura allo spiedo?

E poi: nato sulle rive caraibiche oppure nei pascoli a diletto dei gauchos? **Šašlyk** caucasico, **Souvlaki** greco, **yakitori** giapponesi, **satay** indonesiani, e ancora: quando e chi lo ha inventato? Nel 1769 **George Washington** annota nel suo diario di essere andato ad Alexandria per partecipare ad un "barbecue" ma sembra che il primo **kettel** sia stato inventato a Chicago nel 1952 da **George Stephen**... insomma, **Steven Reichlen\*** ha scritto credo 25 testi sul tema, impossibile sintetizzare ma andrebbe chiarito che barbecue, griglia, spiedo sono cose diverse, accomunate da sua maestà il fuoco e da un ancestrale rituale che intorno al fuoco vede sempre accadere cose incredibili.

### \*Steven Raichlen

Steven Raichlen Grills Italy Gambero Rosso Channel, ha tra l'altro, fatto un tour italiano confrontandosi con chef di tutto lo stivale ed è partito da Venezia, Danieli, ça va sans dire.

*"Steven Raichlen Grills Italy" for Gambero Rosso channel – among other things, has toured Italy to measure himself against some chefs from all over the country, starting from Venice, at the Hotel Danieli, ça va sans dire.*



### WE NEED THE FIRE

*Based on the calendar, spring begins on 20 March. In Italy, mainly in the south, nearing the end of February, as soon as the days get longer, the rains become more sporadic, and the sun is once again warm and tenacious, and you can pick up the scent. Of the sea perhaps, but above all, of **barbecues, lunches on the terrace, trips out of town**, and days spent outdoors.*

*Bàrbecue or barbecùe? From "barbacoa" (**baa-bu-kan**, in the language of the Taino Indians of the Caribbean), which is the trellis used to place food, or rather from the French "**de la barbe a la queue**", which means roasting food on a spit? And then: was it born on the Caribbean shores or in the pastures to the delight of the Gauchos? Caucasian **šašlik**, Greek **souvlaki**, Japanese **yakitori**, and Indonesian **satay**, and again: when and who invented it?*

Eh sì, se c'è una cosa che fiorisce sempre e comunque in primavera, è la gioia delle grigliate. Il richiamo della foresta, lo spazio aperto opposto al chiuso della cucina domestica, della condivisione di gruppo che allarga la cerchia familiare. La grigliata, insomma, è un tempo (lungo), un luogo (aperto), e uno stato d'animo (gioioso).

Figlia del pic-nic, rustico ristoro già in uso dal 1600 come pausa durante le battute di caccia, comporta una serie di rituali suoi, che investono il dress-code, il menù, le modalità.

Oggi, che non è più il tempo della caccia a condizionare le persone, e che il concetto stesso di alimentazione muta - per fortuna - includendo esigenze più ampie, delle grigliate vecchio stampo rimane inalterato lo spirito improntato a una quasi totale libertà dimentica allegramente del bon-ton, delle posate, della dieta fit, e che ammette alla stessa tavola grandi, piccoli, medi e grandissimi, declinandosi in soluzioni estreme come la campagna ma anche semplicemente informali.

C'è il team "villetta fuori città", quello "gita al bosco con pranzo al sacco", quello cittadino, che trasforma ogni balcone appena un po' comodo, in una cucina a cielo aperto. Per la gioia dei bambini, la felicità degli adulti, la goduria della carbonella, si riuniscono famiglie, amici, compagni di scuola che non si vedevano dal '73, gruppi yoga, gruppi crossfit, padelisti, gruppo mindfulness: uniti all'arrembaggio del barbecue.

Ed è questo il bello della grigliata: l'opportunità che comporta di **stare insieme fuori dagli schemi, abbandonando ogni rigidità**, in un rito in cui la sola costante è il fuoco, la scintilla vitale, indizio di estate.

*In 1769, George Washington recorded in his journal that he went to Alexandria to attend a "barbecue", but it would seem that the first **kettle** was invented in Chicago in 1952 by George Stephen... in short, **Steven Reichlen\*** has written I think twenty-five books on the subject, which is beyond summarising. However, let's clarify that barbecue, grill, and spit are different things, united not only by a certain scent of the spring but also by his majesty the fire and an ancestral ritual that always sees amazing things happening around the fire.*

*Oh yes, if there is something that always blooms in the spring, no matter when and where, it is the joy of grilling outdoors. The call of the wild, the open air over the closed space of domestic kitchens, and group sharing that expands the family circle. In a nutshell, grilling means a (long) time spent, an (open-air) place, and a (joyful) mood.*

*It stems from the picnic, rustic refreshment that has been already in use since 1600 as a break during hunting trips. It involves its own set of rituals implying a dress code, a menu, and some modalities. Nowadays, hunting no longer affects people, and thankfully, the idea of feeding has evolved to include a broader range of needs. So, what remains unchanged from the old way of grilling is the mood marked by a sense of freedom cheerfully devoid of bon-ton, cutlery and healthy diets, bringing adults, youngsters, young and older adults together at the same table in extreme - or simply informal - locations such as the countryside.*

*Some prefer going to a detached house outside the city; others are fond of trips to the woods equipped with packed lunch, while the city people turn any just-a-little-comfortable balcony into an open-air kitchen. Families, friends, schoolmates who hadn't seen each other since '73, yoga and cross-fit groups, padel players and mindfulness groups gather for children's joy, adults' happiness, and the enjoyment of charcoals: all united in the assault on the barbecue.*



Per questa ragione, la grigliata è il regno del **melius abundare** ma anche della doppia scelta: **ci vuole il vino ma** mai dimenticare bibite analcoliche ch  non si sa mai e soprattutto **mai trascurare la birra** perch  si sa, niente   pi  allegro, divertente e dissetante di una birra ghiacciata. La carne in onore alla tradizione e anche di diversi tipi ma perch  non prendere anche pesce, ortaggi - che sul fuoco con un salmoriglio sono una delizia - e, adesso che esistono, non dimenticare le opzioni veg: sono divini, contengono proteine, fibre e gusto, comodi come un hamburger, sani come un'insalata e gustosi come l'amore, una risorsa immancabile che si adatta anche ai palati pi  esigenti, e infine, il pesce: i calamari, per esempio, sono facilissimi (basta pulirli e asciugarli, e incisa appena la sacca sono pronti in pochi minuti) e si prestano a una facile condivisione, come i gamberoni.

Una **menzione speciale, a parte, va alla Francia** per le salse Bornibus, che meriterebbero un capitolo tutto loro per almeno due ragioni, una letteraria: nel 1870, Alexandre Dumas scrive nel suo Grand Dictionnaire de cuisine:

“Culinariamente, infine, mi chiedete quale preparazione preferisco. Bordino a tutte le mostarde; e quando il caso mi fece assaggiare questa [mostarda Bornibus ndr], capii che doveva prevalere un giorno su tutte le altre” e una seconda, direi godereccia: parliamo di un imprenditore - Alexandre Bornibus - che, alla fine dell'800, credo unico nel suo genere, regalava un giorno all'anno ai suoi dipendenti perch , con le auto aziendali, andassero tutti **insieme per un “pasto in campagna”** magari   un caso, ma le salse sono il condimento immancabile di ogni grigliata, come il sole, il profumo di carbonella, i buoni amici.

*And this is the beauty of grilling: the opportunity **to be together outside the box, abandoning all rigidity**, in a ritual where the only constant is the fire, the vital spark, and a hint of summer. That's why grilling is the realm of the concept of 'it is better to abound' but also of the two options: we need wine, but let's not forget the soft drinks because you never know. But, above all, **let's never neglect beer** because, you know, nothing is more cheerful, fun and thirst-quenching than an ice-cold beer. Different types of meat in honour of tradition and, why not, fish and vegetables - which, when sprinkled with salmoriglio [a sort of citronette with herbs], on the barbecue grill are delicious. And now that they exist, let's not forget about **veg alternatives**: they are divine, packed with proteins, fibres, and taste, and as convenient as a burger, healthy as a salad and tasty as love: an indispensable resource that adapts to the most demanding palates. And finally, **the fish**: squids, for example, are very easy - simply clean, rinse and pat them dry, and after cutting the pouches, they are ready in a few minutes - and lend themselves to easy sharing, like prawns.*

### **A separate special mention goes to France**

*for the Bornibus sauces, which would deserve a chapter of their own for at least two reasons. One is literary: in 1870, Alexandre Dumas wrote in his Grand Dictionnaire de Cuisine: “Finally, culinary speaking, you ask me which preparation I prefer. Until I tasted and appreciated Mr Alexandre Bornibus' mustard, I preferred Maille and Bordin mustards over all the others, but when chance made me taste this one [Bornibus mustard, ed.], I realised that one day it would prevail over the others”. The second is, I would say, delightful: we are talking about entrepreneur Alexandre Bornibus, who, at the end of the 800 - I guess one of his kind - used to give one day off a year to his employees so that everyone would go by the company's cars **together for a “meal in the countryside”**. It might be a coincidence, but sauces are the inevitable condiment for any barbecue, as well as the sun, the scent of charcoal, and good friends.*

## La dispensa del mese



### GERMINAL

#### Burger vegani e gluten-free

---

C'è burger e burger, questi provengono da una delle pochissime aziende con certificazione internazionale B Corp™ che verifica processi, etica del lavoro, sostenibilità.

E poi filiera corta, controllo di ingredienti e procedure per garantire la salubrità. Buoni dappertutto, sani per te e per la terra, versatili a tavola. Cosa vuoi di più?

### GERMINAL

#### Vegan and gluten-free burgers

There are burgers, and then there are burgers from one of the very few companies boasting the international B Corp™ certification, which verifies processes, work ethics and sustainability.

And then short supply chain, control of ingredients and procedures to ensure healthiness. Good everywhere, healthy for you and the earth, and versatile at the table. What more do you want?



### BORNIBUS

#### Salse in esclusiva

---

In principio la mostarda. Poi Bearnaise, mayonnaise, harissa... “La Bornibusiade” è il “poema gastronomico, speziato, aperitivo, igienico, biografico, storico e lirico, in versi liberi” scritto per celebrarne l'imprenditore, Alexandre Bornibus e il suo metodo brevettato per “setacciare senape e altre sostanze” ché è lì il segreto di queste godurie: tutto il sapore in una complessità elegante, morbida, persistente. Provale, amale, regalale agli amici, sono brattoli di storia.

### BORNIBUS

#### Exclusive sauces

In the beginning, there was only mustard. Then, Béarnaise, mayonnaise, Harissa, etc. “La Bornibusiade” is “a gastronomic, spicy, healthy, biographical, historical, lyric, free verse poem” written to celebrate entrepreneur Alexandre Bornibus and his patented method for “sifting mustard and other substances”. This method is the secret of these pleasures: all the flavour in elegant, soft, persistent complexity. Try them, love them, and gift your friends with them. They are jars imbued with history.



## GIÙ GIÙ Paté siciliani

---

Se c'è dentro almeno il 70% di ingrediente di base, l'aroma artificiale non serve, e infatti non c'è!  
E nemmeno i conservanti, basta l'olio, quello buono. Il resto è gusto, sole di Sicilia, facilità d'uso: complementi per i primi piatti, creme per bruschette, insaporitori, i paté Giù Giù sono quello che non mancherà mai più ai tuoi piatti.

## GIÙ GIÙ Sicilian paté

When at least 70% of the product is made of a primary ingredient, artificial flavours are unnecessary, which is why it is free from them! Neither has preservatives, just the olive oil, the good one. The other ingredients are taste, the Sicilian sun and ease of use.  
The Paté Giù Giù pairs well with main courses and is perfect for bruschettas and as seasoning as well. It is what will never be missing from your dishes again.



## LE SELEZIONI DI P&V Pancetta Giovanna

---

Una pancetta tutta italiana che sembrano due, 4 settimane di stagionatura, insaporita massaggiandola con spezie, legata a mano e cotta in 3 fasi.  
Niente zucchero bianco, ma miele.  
Dolce e affumicata, morbida e soda, si serve fredda (provate il panino!) ma scalderà ogni pasto! Ah, è anche meno calorica: mai più senza!

## LE SELEZIONI DI P&V Pancetta Giovanna

It is all-Italian bacon, obtained with 4-week maturation, rubbed with spices, tied by hand and cooked in three stages.  
No white sugar, but honey. This bacon is sweet and smoked, soft and firm. It is served cold (try it with a roll!), but it will warm every meal! Plus, it's also less caloric: you will never again be without it!

## Profumo di primavera Selezione Italia



### Giralan - 448 - Rosè

Pinot nero, schiava e lagrein allevati su vigneti dolomitici, un rosato alpino da bere, finalmente, all'aperto, un rosato che brioso e ottimista come la primavera. Il rosè che grazie ad una grande equilibrio tra intensità e freschezza riesce ad essere adatto sia come aperitivo sia come accompagnamento alla tavola, in special modo per gustosi primi piatti a base di pesce. Il rosè di Giralan il nostro nuovo inserimento dall' Alto Adige saprà stupirvi!



### Casal Certosa - Trebbiano

Per gli amanti del vino naturale dalla personalità forte. Una nuova chicca di Prezzemolo & Vitale, un Trebbiano del Lazio, un bianco che grazie alla macerazione sulle bucce saprà incantarvi per il suo colore intenso e per il suo gusto deciso. Un vino bianco dall'eccellente rapporto qualità prezzo in grado di accompagnare grigliate all'aperto e aperitivi sul mare, consigliato a tutti quelli che nel vino sono sempre alla ricerca di nuove, naturali emozioni.



### **St. Michael-Eppan - Kalterersee Auslese**

Un vitigno poco conosciuto ma molto appagante, la schiava è l'uva per chi in estate ama bere rosso anche con pesce e verdure.

Un vino elegante e fresco che se rinfrescato prima di essere aperto saprà regalare emozioni uniche.

La Schiava della storica cantina St. Michael Eppan saprà stupire tutti coloro che siano alla ricerca di un rosso per la stagione calda, un vino in grado di accompagnare con la sua freschezza le vostre cene all'aperto. Un vino rosso delle dolomiti da cui lasciarvi conquistare.



### **Bergianti - Stiolo Rosso Vino Frizzante Biologico**

Un grande lambrusco, un vino dalla grande vocazione gastronomica, un vino in grado di accompagnarsi come pochi altri alla primavera.

Metodo ancestrale, rifermentato naturalmente in bottiglia da uve autoctone dell'Emilia Romagna, Stiolo di Bergianti è il vino giusto per convincere anche i più scettici che il lambrusco può e deve essere un grande vino per la tavola.

La bolla in rosso in grado di accompagnare carne e pesce e verdure alla griglia, in special modo se servito leggermente fresco, un vino per cambiare per sempre la vostra opinione sul lambrusco.

Consigliato a tutti coloro che cercano un vino divertente e brioso da condividere con gioia, un vino anti noia, e anti malinconia, per tutti!



## Satèn - Pietraluce - Franciacorta

Il Franciacorta Satèn di Pietraluce è lo spumante metodo classico per tutti quelli che amano la bollicina morbida e non aggressiva.

Tutta l'eleganza della Franciacorta in un una bottiglia in grado di stupire e appagare allo stesso tempo.

Pietraluce Satèn è il metodo classico per tutti quelli che amano l'intensa eleganza dello chardonnay in purezza made in Italy. Consigliato a tutti gli amanti della Franciacorta che siano alla ricerca di una bolla diversa, più morbida e avvolgente, per dei brindisi da ricordare!



## Domaine d'Astruc, D'A Blanquette de Limoux Brut

Semplice appagante, dalla beva compulsiva, la blanquette in Francia e in tutto il mondo è sinonimo di bella stagione.

Un vino per brindare condividere ed essere felici, un bollicina fine ed elegante che ci parla di una Francia diversa, aperta e conviviale, il vino ideale per gli aperitivi con gli amici, semplice ma mai banale.

Lo spumante francese per ribaltare i luoghi comuni, e da bere per essere semplicemente felici.

Stappate con gli amici una blanquette de Limoux!

## London selection



### Planeta - Etna Rosso

From the volcano's slopes, a red wine whose elegance and intensity enchant and amaze.

The Etna Rosso by Planeta is a single-variety Nerello Mascalese that – thanks to short ageing in wood – preserves all the freshness and uniqueness of the volcanic terroir together with the lava power of the native varietal grape. This Sicilian red wine with a tremendous gastronomic vocation goes well with either fish and vegetables or meat and slightly seasoned cheeses. An unforgettable wine!



### Tormaresca - Calafuria Negroamaro Rosato

Calafuria di Tormaresca is an excellent pink wine made in Puglia, the Italian region that has always yielded some of the most interesting pink wines in the Italian landscape.

A soft and fresh pink wine from Negroamaro grapes grown in coastal vineyards. The flavour and intense notes of fruit reach a balance of great charm. It's the perfect wine to start a virtual trip to the astonishing Apulian coasts and treat yourself to the summer atmosphere in advance.



## Ciu Ciu - Merlettaie - Pecorino

Ciu Ciu Le Merlettaie Pecorino is a white wine made from a single-variety Pecorino cultivar that amazes all those who, on the occasion of the spring and open-air cocktails, want to discover one of Italy's most surprising wine areas: Le Marche. The Pecorino – a white grape variety typical of Le Marche region – is one of the hidden gems of the Italian autochthonous vineyard. With a robust gastronomic vocation, this grape has excellent flavour and freshness. It's a white wine ideal for spring!



## Antonio Camillo - Vermentino

A lively, floral white wine with great charm from the Tuscan coast. Tuscany is known worldwide for its red wines, which risks overshadowing its most important white grape variety: the Vermentino. Antonio Camillo's Vermentino is a natural product in the name of maximum environmental sustainability. It gives us all the magic of the region. Juicy on the palate with a great, vertical flavour finish, this white wine made in Tuscany is ideal for pairing your fish dinners under the summer skies!



### Soligo - Prosecco Rosé

The bubbles you need to toast to spring. A fresh and slightly sparkling wine that is interesting both as an aperitif and throughout your meal.

A blend of Pinot Noir and Glera that releases an intense, floral flavour on the nose and crunchy persistence on the palate.

It's not the usual Prosecco but a pink sparkling wine everyone agrees with!



### Casa Belfi - Bianco Frizzante

A Prosecco refermented in the bottle, a product from sustainable agricultural and oenological practices, Casa Belfi's sparkling white wine is the wine for all those looking for a different Prosecco, more lively and slightly sparkling. Recommended for all lovers of fresh, joyful and lighthearted bubbles, just like the beautiful season!

## Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO



## Se mi lasci ti conservo

Quando abbiamo parlato in lungo e in largo di come usare e abusare del frigorifero, avete scritto (e già ero commossa), chiedendo di approfondire il tema di tutte quelle cose che il frigo proprio no, grazie, no (e qui commozione doppia: c'è qualcuno, in giro, che legge, e poi scrive! <3 e vuol sapere, e vuole essere tediato con le mie bislacche teorie apprese dai nonni (degli altri visto che sono una specie di adottatrice compulsiva di nonni altrui).

Dunque rieccomi, sono quella che odia gettare il cibo, adora mangiare, si diletta tra una parola e l'altra, di metodi per preservare il preservabile.

Oggi parliamo di come salvare dalla calura imminente tutto quello che il frigorifero non può preservare.

### THE ETERNAL SUNSHINE OF A SELF-RELIANT PANTRY

*When we talked extensively about how to use and overuse the refrigerator, you wrote me – which made me moved – asking to delve into the theme of what we should not refrigerate, definitely for no reason at all (and here I felt a swirl of emotion: there is someone around who reads – then writes me! – and even wants to know and be bored by my bizarre theories learned from my grandparents. And not only mine because I'm a sort of compulsive adopter of other people's grandparents). So, here I am again. I'm the one who can't bear to waste food, who enjoys eating and, between one word and another, has a soft spot for methods to preserve what we can preserve. Today, we'll talk about how to save from the impending heat wave what the refrigerator cannot preserve.*

© ILLUSTRAZIONI/ILLUSTRATIONS: IRENE CAROLLO



**“Pomodori, basilico, prezzemolo, patate, aglio, cipolle mai in frigorifero [...]”** Quando non c’era il frigo, si ricorreva a un metodo che poi è quello che oggi nutre abbondantemente l’industria dei pigri: conserve & co.

Il principio è semplice e ha a che fare con la naturale chimica degli alimenti, ma anche con la citazione che caratterizza la Sicilia e i siciliani da quanto Tomasi Di Lampedusa la ha scritta “Se vogliamo che tutto rimanga com’è, bisogna che tutto cambi” oppure: modificare lo stato, per esempio cuocendo gli alimenti, disidratandoli, o frullando.

I **pomodori** per esempio, se maturano più di quanto avremmo voluto, possono diventare una salsa o una crema. Il minipimer è un grande alleato perché quasi tutto può diventare una crema - basilico, biette, broccoli, legumi, aglio, cipolle.

Le creme, coperte da un filo d’olio, si conservano a lungo in frigo - ancora tu, ma non dovevamo non vederci più? Ma sono anche facili da congelare e/o da usare su primi piatti, crostini, insalate di cereali. Io faccio un’insalata di orzo mettendo insieme orzo lessato, cetriolini e tonno che condisco con la crema di biette, preferibile a quella di basilico perché si fa senza olio (maledetta dieta) ed è squisita.

**“Never store tomatoes, basil, parsley, potatoes, garlic, and onions in the refrigerator [...]”**. When there was no fridge, they resorted to the method that, today, abundantly nourishes the lazy industry: Preserves & Co.

*The principle is simple and has to do with the natural chemistry of food. But also with what Tomasi Di Lampedusa wrote and that has depicted Sicily and Sicilians ever since: “If we want things to stay as they are, things will have to change”, or: change the status, such as by cooking food, dehydrating or blending it.*

*For example, if tomatoes have ripened more than we would expect, they can be turned into sauce or a creamy soup. The blender is an excellent tool because almost anything can be turned into a pureed soup – basil, chard, broccoli, legumes, garlic, and onions. Pureed soups, with a drizzle of olive oil on top, last for a long time in the fridge – the fridge, again... Plus, they can be easily frozen. You can use them for pasta recipes, croutons, and cereal salads. I usually make a barley salad with boiled barley, pickles and tuna seasoned with pureed chard soup, which I prefer over the basil one because it is made without olive oil – this damn diet! It’s mouth-watering.*

# Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO

La **cipolla**, si sa: non ama il gelo del frigo, teme l'umidità e la luce. Il metodo per conservarla è un cestino di vimini chiuso. Se il vimini non ci piace, va bene un sacchetto di carta - così possiamo riciclare pure quello - bucherellato così che assorba l'umidità e lasci respirare la cipolletta. Sfatiamo subito un falso mito sulla cipolla germogliata: si può mangiare. Fino a ché al tatto è soda e se non ha punti di marcio, la cipolla è perfetta. Se i germogli non vi piacciono, si può sempre estrarre il bulbo e piantarli oppure, ovviamente, farne una composta (cipolla, zucchero di canna, aceto balsamico e acqua: in pentola finché l'acqua si asciuga e poi giù di minipimer).

Più o meno la stessa cosa per l'**aglio**: per ritardarne la naturale crescita e perché non marcisca, vanno evitate l'umidità e la luce. E lo so che le trecce sono carine a vedersi ma vanno ahinoi riposte al chiuso e al buio.

Altrimenti: salsa aioli, composta d'aglio, o barattolo sott'olio (attenzione sempre alla sterilizzazione dei barattoli).

Per il **prezzemolo** che non siamo riusciti a consumare, il suggerimento è:

- 1 In acqua, come un mazzo di fiori
- 2 Salsa verde (bagnet vert, perfetto con il bollito, provare per credere!)
- 3 Essiccato (basta lavarlo e asciugarlo bene e metterlo al sole, magari coperto da una garza, così ve lo ritrovate come riserva per quando non c'è quello fresco).



*The frost temperature of the fridge and humidity and light tend to affect onions, you know. So, to preserve them properly, store them in a closed wicker basket. However, if you don't like it, you can replace it with a paper bag - which is recyclable - but riddle it with holes to absorb moisture and let onions breathe. Let's now dispel a false myth about sprouted onions: they are still edible. Onions are perfect if they are firm and don't show rotten spots. And if you don't like sprouts, you can take out the bulbs and plant them or - needless to say - make a compote (onions, brown sugar, balsamic vinegar and water: in a pot until the water has dried and mash them with a blender).*

*The same goes, more or less, for garlic: humidity and light should be avoided to prevent garlic from growing and rotting. Yes, I know that the garlic braids are pretty to look at, but, deary me, they should be stored in a pantry and in the dark. As an alternative: aioli sauce, garlic compote, or preserve in oil (pay attention to the sterilising process of the jars).*



## Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO



As for the parsley we could not consume, my pieces of advice are to:

- 1 Put it in water, like a bouquet
- 2 Turn it into a green sauce (*bagnèt vert*, perfect with boiled meat. Try it yourself!)
- 3 Dry it out (wash it, remove the excess water and put it in the sun, possibly covered with a cheesecloth. You will have an alternative when you don't have the fresh one).

Sul **basilico** immagino sappiate già tutto, aggiungerei alla ricetta del pesto alla genovese, la risorsa perfetta per ogni grigliata: granita di basilico.

Si fa con albumi, tè verde e una minuscola quantità di zucchero, è divina sui pomodori verdi, ma anche da sola a mo' di antipasto o fine pasto, è antiossidante, gustosissima, facile e ci permette di conservare il basilico molto a lungo e di utilizzare le foglie anche quando non sono al massimo della croccantezza.

Rimane la faccenda delle **patate**, che sono di carattere difficile: troppa umidità e fanno muffa, aria troppo secca e si raggrinzano tutte come me dopo mezz'ora di sole. La luce le fa germogliare in un battibaleno, e i germogli non sono commestibili, se ne capita uno, piccolino, ancora ancora basta toglierlo ma se sono molti e la patata non è più compatta e turgida, allora è andata. **PERÒ**: si possono piantare, basta incidere in varie parti, interrare in un vaso capiente e nel giro di un paio di mesi potrete raccogliere le vostre prime patate. Oppure lessarle e immergerci - quando l'acqua intiepidisce - l'argenteria, lasciarla per qualche minuto e sciacquarla: brilla!

Infine le patate sono un fertilizzante naturale molto potente, basta eliminare i germogli, forarle e inserire la talea (con i gerani risultato garantito!). Per la stessa ragione, aiutano anche a far vivere più a lungo i fiori recisi, fungendo anche da spugna per disporli meglio. Insomma: non ho mai provato a farci la composta ma se qualcuno ha una ricetta di marmellata di patate io la provo, è una promessa!

You already know everything about **basil**, I guess. So, besides the recipe for Genoa- style pesto sauce, I would add the perfect boost for spring meals: a basil-flavoured granita made with egg whites, green tea and a tiny amount of sugar. It's ideal for green tomatoes, but also like an appetiser or a dessert. This antioxidant, tasty, easy- to-make recipe allows us to preserve basil for a very long time and use the leaves even when they are no longer crunchy.

When it comes to **potatoes**, things remain complicated because of their complex character: too much moisture makes them mouldy, whereas too dry air makes them wrinkle like me after half an hour in the sun! Light makes them sprout in a flash, and sprouts are not edible. If there is a small one, you can remove it. If there are many and the potatoes have softened, it means they are off. **NEVERTHELESS**: you can plant them in a large pot after scoring them in various parts. You will pick your first potatoes within a couple of months. If you prefer, boil them and dip your silverware for a few minutes when the water cools down. Then, rinse it, and your silverware will shine!

Finally, potatoes are a potent natural fertiliser. Pierce them after removing the shoots, and insert the cutting (with geraniums is a result guaranteed!). For the same reason, they also ensure cut flowers last a long time and, like a floral foam, make you arrange them better. In short: I've never tried to make the compote, but if someone has a recipe for potato jam, I'll try it. It's a promise!

GIU  
GIU



# FET TU CC INE



AL DENTE

**Pasta di Semola  
di Grani di Sicilia**

Lavorazione artigianale  
al bronzo, essiccati lentamente  
a bassa temperatura

FATTO IN SICILIA

Semolina Pasta from  
several varieties of whole  
Sicilian durum wheat

Bronze drawn and slowly  
dried at low temperatures

MADE IN SICILY

Net weight: **17,64 oz**



**NOVITÀ**

**Pasta di Semola  
di Grani di Sicilia**

*Semolina Pasta from  
several varieties of whole  
Sicilian durum wheat*

**Scopri-la in tutti i punti vendita**  
*In all our stores*

**GIU  
GIU**



## Va bene il sushi, ma gli insetti no

(Tra il cibo sintetico  
e il clean food  
c'è di mezzo il pane)

Alla fine di marzo, in un afflato primaverile, l'Italia, prima al mondo, approva un disegno di legge che vieta la produzione e commercializzazione di alimenti e mangimi sintetici.

Si tratta di un **disegno**, ovvero di un provvedimento non ancora in vigore, ma l'orientamento sembra piuttosto chiaro e, del resto, era già palese nel dibattito - e successive scelte - sulle **farine di insetti**. Team divieto, che schiera cultura alimentare, sicurezza, tradizione, naturalità contro team permissivo, che oppone sostenibilità, bisogni animali, bisogni umani, progresso (e anche economia).

Nel tentativo di capirci qualcosa, che è sempre buona pratica prima di esprimere un'opinione, inciampiamo allegramente in questioni di linguaggio, di comunicazione, di tecnologia e, ovviamente, di alimentazione.

Nel suo **"Il Destino del Cibo"** (Feltrinelli 2021), la giornalista scientifica Agnese Codignola (che dopo la laurea in chimica e tecnologie farmaceutiche, e anni di ricerca ha anche un dottorato in farmacologia) osserva, fra l'altro, che **nel 2030 saremo dieci miliardi** di persone in questa terra, non avendo ancora colonizzato alcun altro pianeta.

"[...] 10 miliardi di esseri umani che devono mangiare ogni giorno almeno due volte, se non vogliono ritrovarsi malati e sofferenti. Che devono assumere ogni giorno proteine, vitamine, sali minerali, fibre, zuccheri, acqua e molto altro. Il guaio è che il sistema che abbiamo messo in piedi e sostenuto negli ultimi 70 anni, semplicemente non ce la farà a darci ciò di cui abbiamo bisogno"

### **SUSHI IS FINE BUT INSECTS ARE NOT (BREAD LIES BETWEEN SYNTHETIC AND CLEAN FOOD)**

*At the end of March, driven by a spring afflatus, Italy – the first nation in the world – passed a bill to prohibit the production and marketing of synthetic food and feed.*

*It is a **bill**, i.e. a measure yet to be in force, but the orientation seems quite clear. After all, it was already evident in the debate and subsequent choices about **insect flour**. An arm-wrestle between opposite factions deploying food culture, safety, tradition, and naturalness and, on the other side, favourable factions hitting back with sustainability, animal and human needs, and progress (and economy).*

*Trying to figure something out, which is always good practice before expressing our opinion, we have happily stumbled on matters of language, communication, technology and, of course, feeding. In **"Il destino del cibo"** (Feltrinelli 2021), scientific journalist Agnese Codignola – who boasts a degree in chemistry and pharmaceutical technologies, years of research studies and a PhD in Pharmacology – observes, among other things, that, in 2030, not having yet colonised any other planet, we will be ten billion people on this earth.*

*" [...] Ten billion people who must eat at least twice daily to prevent themselves from getting sick and suffering. They must take protein, vitamins, minerals, fibres, sugars, water, and more every day. The trouble is that the system we've been setting up and supporting over the past seventy years won't be able to provide us what we need."*



# Mangia come parli

DI PAOLA MARINO

dello scandalo a cui urla un italiano se gli fai notare che però bacon e uova è la colazione americana, e siamo abbastanza vicini a quella che si considera una gloria nazionale, eh.

Ma anche, la macedonia negli anni '50 sconosceva il kiwi, da questa parte del mondo. Mango, papaya, avocado, tutti frutti sbarcati su queste lande recentemente e oggi addirittura prodotti in Italia. Insomma, il cibo, così come il linguaggio e il mondo, si evolve, migra, cambia e provoca cambiamenti.

**Contaminazione strutturale**, direi e anche culturale, ma fatalmente l'istinto fusion dei primi '90 sembra ci abbandoni, perché va bene il sushi ma gli insetti no, eh. Per carità. Gli insetti improvvisamente "fanno senso" (e il mio istinto linguista gode e saltella tra significati e significanti).

Casu frazigu, sanguinaccio, lumache, coratella, lampredotto, cibreo: tutte cose che è meglio non spiegare cosa siano esattamente perché siamo in fascia protetta, eh. E, guarda caso, tutti cibi di tradizione antica. Che, in effetti, linguisticamente e non, potrebbero far senso.

Dico questo solo per chiarire come il gusto cambia ma in realtà siamo potenzialmente abituati (sembra un ossimoro, lo so) a tutto. Mangiamo da sempre le cose più strane, il nero di seppia, per dire, è inchiostro. Naturale, sì certo, mentre naturale non è, a voler essere integralisti, il modo in cui lo scoviamo, naturale non è, a rigor di termini, nemmeno la trasformazione in pentola. **È chimica**, in effetti, come lo è ogni trasformazione che avvenga al contatto tra due sostanze o elementi che si influenzano provocando

*at which an Italian will scream if you point out that bacon and eggs are the American breakfast, though. And we're pretty close to what we consider a national glory, huh?!*

*Still, in the 50s, this part of the world didn't know kiwis for fruit salads. Mangos, papayas, and avocados are all fruits that have recently landed on these lands, and today they even grow in Italy.*

*In short, food has been evolving, migrating, changing and causing changes on a par with languages and the world.*

*It is a structural contamination – I would also say a cross-cultural infiltration – and yet, fatally, the fusion instinct of the early 90s seems it is fading away because sushi is fine, but insects are not, for heaven's sake! Suddenly, insects give people the heebie-jeebies.*

*The casu martzu, black pudding, snails, coratella, lampredotto, cibreo, etc.: are all things that I would better not reveal what EXACTLY are because we're in "pre-watershed broadcast". And, as chances have it, they all come from ancient traditions. Frankly, they might disgust linguistically speaking and otherwise.*

*I say that to explain how people's taste has changed over time, even though we are potentially accustomed to everything – I know, it sounds like an oxymoron. We have always eaten the strangest things: such as the cuttlefish ink, so to speak. Yes, it is natural ink, but it is not natural how we usually find it – just to want to be*



© ILLUSTRAZIONI/ILLUSTRATIONS: IRENE CAROLLO



## Mangia come parli

DI PAOLA MARINO

un cambiamento di stato. È chimica l'amore (ah finalmente l'ho detto) ed è chimica l'addensamento della crema sia esso al caldo che al freddo. La cucina molecolare è chimica, ma non è che il 90% dei processi di pasticceria avvenga tra i boschi, per dire.

Volendo fare ordine, quindi, abbiamo messo insieme in poche righe: necessità umane e dell'ambiente, regolamenti, tradizione culinaria, processi e progressi, semplicemente raccontando fatti, storie vere (ciao, Barbaradurso \ ciao Davidletterman).

Ma la conclusione a cui volevo arrivare era: siamo sicuri che in Italia - e nel mondo - non si produca già una enorme quantità di **"alimenti e mangimi sintetici"** ecco, e anche di alimenti "strani"? La risposta è: "sì ma".

Ovvero: dipende da cosa intendi per cibo sintetico. E poi ci starebbe un grande: "sì, però dovremmo guardare al progresso con occhi un po' più consapevoli" perché forse una tecnologia in grado di produrre cibo buono senza distruggere l'ecosistema non è che sia poi un'idea malvagia. E ancora un altro: "Non lo so, ma di sicuro dobbiamo cambiare rotta" Invocare sì la tradizione, la cultura gastronomica, la specificità, ma responsabilmente.

"Molte fonti sostengono che fu Federico il Grande, re di Prussia, a metà del Settecento, a sdoganare definitivamente la patata. Con un espediente geniale. Cominciò a coltivare patate nell'orto reale e mise guardie armate a proteggerle, così tutti cominciarono a pensare che le patate fossero preziose, un cibo da re. Di notte andavano a rubarle e impararono a mangiarle e a piantarle." (Michele Serra)

Insomma, se oggi il tubero campeggia trionfante sulle nostre tavole, in forme e preparazioni da renderlo gradito a ogni fascia sociale, di età, religione, provenienza, dobbiamo dir grazie a qualche

*fundamentalists. Neither is natural, strictly speaking, the transformation that occurs when cooked. It is chemical, as is any reaction that takes place when two substances or elements come in contact and influence each other, causing a change in state. Love is chemical (ah, finally, I said it!), and the thickening of the cream is chemical, whether it be hot or cold. Molecular cooking is chemical, but it is not that 90% of the pastry processes take place in the woods.*

*Therefore, intending to clarify, we have condensed the following key points: human and environmental needs, regulations, culinary traditions, processes and progress by simply telling facts and true stories (bye-bye, David Letterman!). But the conclusion to which I wanted to come to is: are we really sure that in Italy - and worldwide - there is not already a considerable amount of "synthetic, if not weird, food and feed?" The answer is: "Definitely yes, but..."*

*Or rather, it depends on what you mean by synthetic food. And then, we would need to continue with: "Yes, but we should look at progress with more aware eyes" - because the technology that can produce good food without destroying the ecosystem is not bad after all. And: "I don't know, but we must change course, indeed." Invoking tradition, gastronomic culture, and specificity is okay, but let's do that responsibly.*

*"Many sources claim that it was Frederick the Great, King of Prussia, halfway through the eighteenth century, to definitively 'legitimise' potatoes through a brilliant expedient. He started growing potatoes in the royal garden and putting armed guards to protect them, so everyone could think they were precious and, as such, fit for a king. So, people used to steal them at night and learned to eat and plant them." (Michele Serra)*



Ecco la notizia è che forse esiste, e si chiama “**Clean food**” ovvero un cibo giusto perché frutto di quattro tipi di rispetto: per il pianeta, per la salute umana, per i lavoratori, e per gli animali.” [Codignola]

Ma non stavamo parlando di linguaggio? Giusto! Ecco: chiamare “carne sintetica” la carne prodotta con processi alternativi, significa connotarla (male), mentre chiamarla “coltivata” tutto sommato la connota meglio. Ma **parlare di clean food, invece, e di rispetto**, ricordandoci che in questo momento il grosso delle produzioni - anche totalmente naturali - non è, ovvero **non sarà alla lunga - al 100% sostenibile**, ecco forse, può fare la differenza nell'approccio a un modo nuovo e potenzialmente efficace di nutrire noi stessi e la terra in cui vorremmo continuare a sgambettare felici.

Insomma, diamo a chi lo sa fare il tempo di studiare, non lasciamoci la testa, cominciamo semmai a fare esercizi di umiltà e di **menù sani e alternativi** ché in fondo mangiamo già un sacco di cose strane e la farina di grilli decisamente è certo più naturale di qualunque integratore in pasticche, o no?

***produce enough food** – such as flour or meat – without overexploiting and mistreating the land and animals, even cheaper but enough and adequately integrated, we should incentivise it – to put it rationally. And the news is that maybe it already exists, and it's called “**Clean food** or right food because son to four kinds of respect: for the planet, human health, workers and animals.” [Codignola]*

*But weren't we talking about language? Right! Here it is: calling “synthetic meat” the meat produced with alternative processes misrepresents it, while the term “cultivated”, all in all, sounds more accurate. **Instead, talking about clean food and respect** can make a difference in approaching a new and potentially effective way of feeding ourselves and the earth, where we would like to keep frolicking happily – even more so if we keep in mind that the bulk of current productions, even whole natural – is not, or **will not be, 100% sustainable in the long run.***

*To put it simply, let's give time to study to those who have the expertise and let's not get overwhelmed. Let's start, if anything, by practising humility and adopting **healthy and alternative menus** because, basically, we already eat a lot of weird stuff. And cricket flour is definitely more natural than any tablet supplement, right?”*



## The new terroir

DI ANNA AMALFI

# La Quiche dell'Incoronazione, una versione siciliana



Questa è la storia di un piatto speciale, creato per l'incoronazione di un re contemporaneo, con l'intento di essere consumato in un grande pranzo collettivo durante le celebrazioni, nel Regno Unito e anche nel resto del mondo, perché Carlo III, che oltre ad essere re è anche uno dei pionieri dell'agricoltura biologica nel Regno Unito, possiede un account instagram @theroyalfamily seguito da 13 milioni di persone.

Per farla breve, lo scorso 6 di maggio anche noi abbiamo sfornato la nostra **versione siciliana della Quiche dell'Incoronazione** (ne parliamo tra un minuto) poi abbiamo aperto il laptop, una bottiglia di champagne ed eccoci pronti pronti per partecipare al Big Lunch, una sorta di pic-nic collettivo a cui partecipano il Re e la Regina dai giardini di Buckingham Palace mentre tutti coloro che lo desiderano, possono in qualche modo prendere parte alla festa, condividendo con i propri amici questa quiche, ciascuno nel proprio giardino, o nella propria terrazza (come abbiamo fatto noi). Bello, no?

La Quiche dell'Incoronazione, scelta da Re Carlo e dalla Regina Camilla, è una torta salata pensata da **Mark Flanagan**, lo chef della Casa Reale. Preparata con ingredienti stagionali e locali, la Quiche è facile ed economica da realizzare, si può consumare sia calda che fredda e, cosa molto importante, è particolarmente versatile, si può adattare con semplicità alle diverse esigenze alimentari. Che non è un dettaglio quando alla festa sono tutti invitati.

### **CORONATION QUICHE, WITH SICILIAN EDGE**

*This is the story of a special dish, created for the coronation of a contemporary king, with the intention of being eaten in a big collective lunch during the celebrations, in the UK and also in the rest of the world. Because Charles III, who besides being king is also one of the pioneers of organic farming in the UK, has an Instagram account @theroyalfamily followed by 13 million people.*

*Long story short, on May the 6th we baked our **Sicilian version** of the **Coronation Quiche** (more on that in a minute), then we opened our laptops, a nice bottle of champagne and here we are ready to take part in the Big Lunch, a sort of collective picnic attended by the King and Queen from the gardens of Buckingham Palace, while all those who wish, can somehow take part in the celebration, sharing the quiche with families and friends, each in their own garden, or on their own terrace (as we did). Isn't it nice?*

*The Coronation Quiche, chosen by King Charles and Queen Camilla as the signature dish for the big day, is a simple savoury cake created by **Mark Flanagan**, the chef of the Royal Household. Prepared with seasonal and local ingredients, the Quiche is easy and inexpensive to make, can be eaten either hot or cold and, most importantly, is particularly versatile, easily adaptable to different dietary requirements. Which is not a detail when you host a party and everyone is invited.*

Così inglese nei suoi sapori, così elegante e contemporanea nella sua attenzione alla biodiversità e alla sostenibilità, questa Quiche è un modo molto sofisticato per riflettere e condividere “il profondo affetto che nutrono le Loro Maestà per il mondo naturale”.

La ricetta originale prevede spinaci, fave o semi di soia, dragoncello fresco, formaggio cheddar, un mix di uova e panna, e un po' di strutto per la pasta frolla.

Per la versatilità di cui dicevamo, perché ci piace giocare, e perché siamo particolarmente incuriositi dal modo in cui il cambiamento climatico e i social si intrecciano con ciò che portiamo sulla tavola ogni giorno, è stato per noi un momento decidere di adattare la Quiche al nostro terroir siciliano e prepararci a far festa!

Per prima cosa abbiamo sostituito l'inglesissimo cheddar con il nostro pecorino siciliano, che tradizionalmente funziona benissimo con le fave fresche (qui sono di stagione). Per quanto riguarda gli spinaci... il profondo affetto per il mondo naturale che condividiamo con le Loro Maestà ci ha spinto a fare una passeggiata in campagna, dove abbiamo raccolto della borragine da usare al posto degli spinaci per aggiungere alla nostra quiche un tocco molto elegante di selvatica biodiversità e un bellissimo mazzolino di piccoli fiori blu. Alla fine, abbiamo evitato di aggiungere il dragoncello perché la borragine è così delicata e deliziosa che non volevamo coprirne il gusto.

Riguardo alla frolla: abbiamo usato lo strutto, che dà alla pasta leggerezza e croccantezza, come ben sapevano le nostre nonne. Se potete e non avete mai provato, dategli una possibilità!

*So English in its flavours, so elegant and contemporary in its focus on biodiversity and sustainability, this Quiche is a very sophisticated way to reflect and share 'Their Majesties' deep affection for the natural world'.*

*The original recipe calls for spinach, broad beans or soya beans, fresh tarragon, cheddar cheese, a mix of eggs and cream, and a little lard for the pastry.*

*Because of the versatility of the recipe, because we enjoy to play around, and because we are particularly intrigued by the way in which climate change and social media intertwine with what we bring to the table every day, it was a moment for us to decide to adapt Coronation Quiche to our Sicilian terroir and get ready to party!*

*First, we substituted the very English cheddar with our Sicilian pecorino cheese, which traditionally works great with fresh broad beans (they are in season here). As for the spinach... the deep affection for the natural world we share with Their Majesties prompted us to take a walk in the countryside, where we picked up some wild borage to use instead of spinach to add a very classy touch of biodiversity to our quiche and a beautiful bouquet of tiny blue flowers. In the end, we avoided adding fresh tarragon because borage is so delicate and delicious that we didn't want to cover up its taste.*

*About the shortcrust pastry: we used lard, which gives the pastry lightness and crunchiness, as our grandmothers knew so well. If you can, and have never tried it, give it a chance!*

## La torta dell'incoronazione

### Ingredienti

#### Per la frolla

250g di farina semplice, più un po' per spolverare  
50g di burro freddo, a dadini  
50g di strutto (o burro se preferite)  
4 cucchiaini di latte, più una spruzzata  
Oppure un panetto di pasta frolla già pronta da 250 g

#### Per il ripieno

125ml di latte  
175ml di panna non zuccherata  
2 uova medie  
1 cucchiaino di dragoncello fresco tritato  
(salta se usi la borragine)  
100g di Cheddar, grattugiato  
(o pecorino siciliano, grattugiato)  
180g di spinaci cotti, con il liquido strizzato  
e leggermente tritati (sostituire con borragine)  
60g di fave o fagioli di soia, cotti

### Ingredients

#### For the shortcrust pastry

250g plain flour, plus a little for dusting  
50g cold butter, diced  
50g lard (or use butter if you prefer)  
4 tbsp milk, plus a splash  
Or 250g block of ready-made shortcrust pastry

#### For the filling

125ml milk  
175ml double cream  
2 medium eggs  
1 tbsp chopped fresh tarragon  
(skip it if you use borage)  
100g cheddar, grated  
(or Sicilian pecorino, grated)  
180g cooked spinach, liquid squeezed out  
and lightly chopped (substitute with borage)  
60g cooked broad beans or soya beans  
(double pod the broad beans, if you like)



### Per i curiosi:

Il Cheddar è il formaggio più popolare nel Regno Unito, chi sapeva che tradizionalmente deve essere prodotto entro 48 km dalla Cattedrale di Wells, nel Somerset?

#### FOR THE CURIOUS

Cheddar is the most popular cheese in the UK, did you know that traditionally it had to be made within 30 mi of Wells Cathedral, in Somerset?



## Metodo

### Passo 1

Setacciare la farina in una ciotola con ½ cucchiaino di sale. Aggiungere il burro e lo strutto e strofinare il composto con la punta delle dita fino a ottenere una consistenza sabbiosa simile al pangrattato. Aggiungete il latte, poco alla volta, e con un coltellino iniziate ad amalgamare l'impasto, aiutandovi con le mani, assicurandovi che non abbia macchie secche e che risulti liscio. Coprite e lasciate riposare in frigo per 30-45 minuti.

### Passo 2

Adagiare su una teglia da forno una tortiera da 20 cm di diametro o un coppapasta da 20 cm. Infarinare leggermente il piano di lavoro e stendete la pasta in un cerchio poco più grande del bordo superiore dello stampo e spesso circa 5 mm. Sollevate con cautela la pasta nello stampo e premete delicatamente sugli angoli, facendo attenzione a non creare buchi o il composto potrebbe fuoriuscire. Coprite e fate riposare per altri 30 minuti in frigo. Riscaldare il forno a 190°C/170°C ventilato.

### Passo 3

Rivestite la tortiera con carta da forno – per fare questo ritagliate un disco di carta da forno più grande dello stampo, appallottolatelo (questo lo rende più malleabile), quindi stendetelo e mettetelo nella tortiera. Dovrebbe sbordare lievemente sopra i lati. Riempite con fagioli o riso crudo per la cottura alla cieca per 20-25 fino a quando i bordi non saranno ben dorati e asciutti. Rimuovete con cura la carta da forno e i fagioli e rimettete in forno per 5 minuti per asciugare la base. Ridurre la temperatura del forno a 160°C/140°C ventilato.

### Passo 4

Sbattete il latte, la panna, le uova e le erbe con un po' di condimento. Distribuite metà del formaggio grattugiato sulla base cotta alla cieca, aggiungete gli spinaci e i fagioli tritati, quindi versate sopra il composto liquido. Se necessario, date una leggera mescolata al composto per far sì che il ripieno si disperda uniformemente, ma fate attenzione a non danneggiare la pasta frolla. Cospargete con il formaggio rimanente. Mettere in forno e cuocere per 20-30 minuti fino a quando il composto non si solidifica e diventa leggermente dorato.

## Method

### Step 1

Sieve the flour into a bowl with ½ tsp salt. Add the butter and lard, and rub the mixture together using your fingertips until you get a sandy, breadcrumb-like texture. Add the milk, a little at a time, and using a cutlery knife, start to bring the dough together, using your hands, making sure it has no dry patches and feels smooth. Cover and allow to rest in the fridge for 30-45 mins.

### Step 2

Put a 20cm loose-bottomed tart tin or a 20cm pastry ring on a baking sheet. Lightly flour the work surface and roll out the pastry to a circle a little larger than the top of the tin and approximately 5mm thick. Carefully lift the pastry into the tin and gently press into the corners, taking care not to have any holes or the mixture could leak. Cover and rest for a further 30 mins in the fridge. Heat oven to 190C/170C fan/gas 5.

### Step 3

Line the pastry case with greaseproof paper – to do this cut a disc of greaseproof paper larger than the tin, scrunch it into a ball (this makes it more pliable), then unwrap and place it in the pastry case. It should come above the sides. Fill with baking beans or uncooked rice and bake blind for 20-25 until nicely golden and dry. Carefully remove the greaseproof paper and baking beans, and return to the oven for 5 mins to dry the base. Reduce the oven temperature to 160C/140C fan/gas 3.

### Step 4

Beat the milk, cream, eggs and herbs with some seasoning. Scatter half of the grated cheese in the blind-baked base, top with the chopped spinach and beans, then pour over the liquid mixture. If required, gently give the mixture a delicate stir to ensure the filling is evenly dispersed, but be careful not to damage the pastry case. Sprinkle over the remaining cheese. Place into the oven and bake for 20-30 mins until set and very lightly golden.



# PREZZEMOLO & VITALE

**Buongiorno!**

Try our selection  
of **Italian pastries**

**IN ALL OUR STORES**





# Ricetta della focaccia barese

## Recipe of Barese focaccia



Michele Mirabile, Private Chef - London

@deluxefoodtime  
emfdeluxefoodservice@gmail.com



### Ingredienti

150g di semola  
380g di farina 0  
120g di purea di patate  
6g di lievito fresco o 10g di lievito secco  
400ml di acqua  
12g di sale  
1 cucchiaino di miele  
30g olio d'oliva Extravergine

### Per la guarnizione

Pomodori datterini  
Origano fresco siciliano  
Olive taggiasche  
Emulsione di 100ml di acqua e 50ml di olio

### Metodo

Unite la farina di semola alla purea di patate, aggiungete il lievito e mescolate il tutto.

Versate lentamente l'acqua tiepida e impastate la massa per un paio di minuti. Aggiungete l'olio, il miele e il sale. Continuate a lavorare l'impasto per altri 5 minuti.

Coprite l'impasto con un canovaccio e fatelo riposare per 4 ore a temperatura ambiente. Quando la dimensione dell'impasto è raddoppiata, adagiatelo in una teglia leggermente unta e cospargetelo con l'emulsione di acqua e olio (essa aiuterà a rendere la focaccia più croccante). Guarnite con i pomodori schiacciati, l'origano e le olive. Infornate a 200/220°C per 20-25 minuti.

### Ingredients

150g semolina  
380g flour (0)  
120g mashed potatoes  
6g fresh yeast or 10g dry yeast  
400ml lukewarm water  
12g salt  
1 tbsp honey  
30g extra virgin olive oil

### For the topping

Datterini tomatoes  
Fresh Sicilian oregano  
Taggiasche olives  
Emulsion of 100ml water and e 50ml olive oil

### Method

Add the semolina flour to the mashed potatoes, then add the yeast and mix all the ingredients.

Slowly pour the lukewarm water and knead for a couple of minutes. Add the olive oil, honey and salt. Keep kneading the dough for an additional 5 minutes.

Cover the dough with a tea towel and let it rest for 4 hours at room temperature. When the dough has doubled in size, place it in a baking tray, previously slightly greased, and sprinkle it with the emulsion of water and oil (it will make the focaccia crispier). Garnish with crushed tomatoes, oregano and olives. Bake it at 200/220C° (392/428F°) for 20-25 minutes.

## **PUNTI VENDITA PALERMO**

### **Via Noto, 10**

091 721 92 21 / 324 56 49 339

### **Via P.Pe di Villafranca, 20B**

091 612 38 37 / 333 27 27 726

### **Via Sciuti, 138**

091 30 40 94 / 331 65 71 292

### **Via G. Di Marzo, 39**

091 782 81 92 / 342 38 02 606

### **Via Aquileia, 80**

091 22 75 59 / 337 15 50 175

### **Via Lulli, 5/7/9**

091 681 74 80 / 339 69 34 422

### **Via Di Stefano, 20/22**

091 33 32 10 / 366 66 00 266

## **LONDON STORES**

### **Wimbledon**

4-5 High St, London SW19 5DX

### **Chelsea**

388 King's Rd, London SW3 5UZ

### **Notting Hill**

87 Westbourne Grove, London W2 4UL

### **Borough Market**

180 Borough High St, London SE1 1LB



# Da Giugno Mondello è casa

Da Giugno, a Mondello, il **nuovo negozio** di Prezzemolo & Vitale

Via Torre Mondello, 2 A/B - 90151 Palermo - 091 746 44 04

[prezzemoloevitale.it](http://prezzemoloevitale.it) - [prezzemoloevitale.co.uk](http://prezzemoloevitale.co.uk)